

# Beziëld en cyclisch Ondernemen



Cyclisch ondernemen met je eigen  
cyclus - The moon within us

Liese Ghekiere

# Inhoud

---

Inleiding	3
Onze lineaire maatschappij	4
Een uitnodiging naar flexibiliteit	5
Opgaande en neergaande fase	7
Over klachten en krachten	9
We zijn cyclisch	11
De 4 fases van onze cyclus	12
De reflectieve fase	13
Werken met je reflectieve fase	15
De dynamische fase	19
Werken met je dynamische fase	21
De expressieve fase	24
Werken met je expressieve fase	26
De creatieve fase	29
Werken met je creatieve fase	32
Ondernemen met je cyclus	37
4 vrouwen in 1 vrouw	38
Bijlage 1: kwaliteiten	39
Bijlage 2: Menstrueren en de maandag	41

# Inleiding

---

De waarde van onze eigen cyclus is voor velen onder ons een onontgonnen terrein vol waardevolle schatten. Het is een bijzonder krachtig instrument om je leven mee vorm te geven.

Via onze cyclus, the moon within us, zijn we sterk verbonden met de maan, the moon above us. Wat we buiten ons zien kunnen we in ons voelen en omgekeerd. Een geschenk van de bron...

## **Waarom is het belangrijk om ons hierin te verdiepen?**

Door jezelf af te stemmen op de verschillende fases in je cyclus kan je in contact komen met je werkelijke natuur. Je gaat meer en meer ervaren wat er echt in je leeft.

Dit brengt een diepere connectie met je binnenwereld, vooral in de neergaande fase van je cyclus. De neergaande fase laat je de invloeden van het onbewuste voelen.

Door dit cyclus na cyclus te doen verfijn je je aanvoelen. Je kan steeds subtieler luisteren naar je ware zelf en je leven daarop baseren. Zo leid je het leven dat voor jou bedoeld is.

Niet alleen kan je cyclus je kompas zijn om te weten wat je wanneer te doen hebt, het helpt je ook om zorgvuldig met je energie om te gaan en gebruik te maken van 'divine timing'.

Sterker nog, je kan de diepe wijsheid die in jou leeft inzetten in je manier van ondernemen. Dat is ondernemen met de stroom mee, in verbinding met je lijf, je hart en je ziel. Totaal anders dan eenzijdige ondernemen vanuit je mannelijke kant en mind.

# Onze lineaire maatschappij

---

Het vraagt wel wat om te luisteren naar wat onze cyclus ons vertelt en vooral ook om dit vorm te geven, om te vertrouwen op de innerlijke impulsen en het dieper weten.

Tot op heden leven we nog steeds in een cultuur die naar buiten gericht is. Een maatschappij van eenzijdige gerichtheid op groei: altijd maar meer en beter. Een maatschappij waarbij 'doen' zoveel belangrijker is dan 'zijn'. Een maatschappij die juist door deze ingesteldheid zorgt voor uitputting van natuurlijke bronnen, zowel buiten ons als in ons.

Hoewel de natuur zelf door middel van haar seizoenen, door middel van de getijden, door middel van de circle of life, door middel van de vrouwelijke cyclus,... laat zien dat er in alles en altijd een opgaande en neergaande beweging is met specifieke kwaliteiten weigeren velen nog steeds gehoor te geven aan wat we als vrouw diep vanbinnen voelen.

Dat heeft gevolgen! Te weinig naar binnen gericht zijn en uiting kunnen geven aan wat we aan de binnenkant voelen en ervaren geeft psychische en lichamelijke klachten, maar ook eetproblemen en problemen met de overgang. Het heeft impact op onze gezondheid, op onze relaties, op onze 'prestaties', op onze innerlijke gids, op ons werk, op onze ....

De wijsheid die onze vrouwelijke cyclus ons ter beschikking stelt is wijsheid die voor alle vrouwen bedoeld is. Wijsheid die we door te geven hebben aan onze dochters, aan onze mannen en aan onze zonen. Zo kan er een evenwicht komen die goed is voor alles en iedereen.

Ons leven en onze onderneming vormgeven op basis van deze wijsheid zal een wereld in balans creëren. Bovendien verloopt het ondernemen veel natuurlijker en bereik je veel sneller doorbraken omdat je lift op je verhoogde mogelijkheden.

# Een uitnodiging naar flexibiliteit

---

De dynamiek in onze cyclus is een uitnodiging om flexibel te zijn en om niet vast te houden aan ideeën, handelingen en meningen. Het is een continue beweging van overgave en loslaten omdat de energie viermaal shift in onze cyclus.

Door niet krampachtig vast te houden aan de energie van één bepaalde fase in je cyclus, zoals de zeer geliefde energie van de dynamische fase omdat die erg productief is, maar mee te flowen op de energie die onze cyclus ons ter beschikking stelt leer je spiralen. Je cyclus zorgt voor een cirkelvormige beweging die eigenlijk steeds meer naar de essentie toe spiraalt.

Dit geeft niet alleen een avontuurlijk bestaan! Het brengt ook enorm veel stevigheid in je leven. Het zorgt voor je foundation en nodigt je uit naar je essentie te gaan en van daaruit te leven en ondernemen.



Per definitie betekent een cyclus beweging. Een cyclus is altijd in beweging. Wanneer beweging ergens doorbroken wordt, stagneert de doorgaande beweging, de energie buigt terug.

Denk aan een wiel van een fiets. Als daar een knik in komt dan fiets je niet meer soepel. Dan bonk je, je krijgt schokjes. Deze zijn niet goed voor je ruggegraat, voor je eigen systeem. Het zet gewrichten vast, zorgt voor extra spanning in het bekken, de schouders of de nek,....

Het gevolg van het doorbreken van de beweging is dat je geen effect meer hebt van de natuurlijke beweging, van de cirkelgang. Dit betekent dat de energie steeds ter plekke moet opgebracht worden wat een onnatuurlijke situatie is. Het vraagt veel energie om in evenwicht te blijven, om in beweging te komen en te blijven, want je moet telkens van 0 beginnen.

Denk hier terug aan het wiel. Een wiel in beweging houden vergt veel minder energie dan het wiel in beweging brengen.



Een cyclus onderbreken zorgt voor een fixatie in een bepaald gebied. Met andere woorden: je kan gehecht geraken aan actie of vastzitten in passiviteit ten koste van je vitaliteit of reflectie. En dat willen we als ondernemer NIET.

# Opgaande en neergaande fase

---

De cyclus bestaat uit een opgaande periode, een periode van blinken en een neergaande periode of een periode van verzinken. Beide fases hebben hun invloed op ons als vrouw.

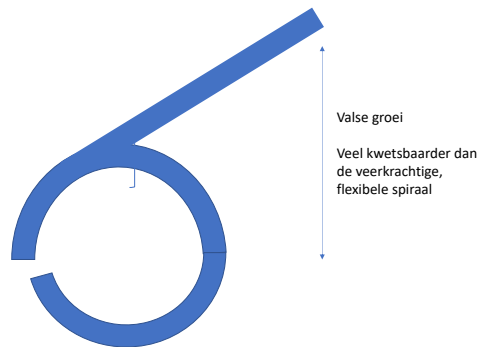
De opgaande fase is meestal de meest geliefde fase en is ook de fase die het meest gewaardeerd wordt in de maatschappij. De opgaande fase begint halverwege onze menstruatie. Het is een energieke fase die zich opbouwt tot de ovulatie.

Na de ovulatie komt de fase van afbraak die eindigt met de afstoot van onze eicel en van het baarmoederslijmvlies. In deze fase is het moeilijker het sociaal masker op te houden. Het is lastiger om ons aan te passen aan de verwachtingen dat we sociaal, productief, communicatief, tactisch, attent, ... moeten zijn. We zijn meer naar binnen gericht en ook veel intuïtiever. In deze fase houden we ons liever bezig met wat we zelf willen.

De neergaande fase ontkennen (wat veel vrouwen doen) geeft 'lijden'. In de vorm van pijn, ongemak, vervreemding,.... Maar ook de vorm van uitputting, neerslachtigheid, het gevoel geen voldoening te halen uit wat je doet.

De neergaande fase is de fase van de wijsheid van onze baarmoeder. Toegegeven, deze kan ruw en rauw zijn en daardoor lastiger. Maar... als je de moed hebt om te luisteren dan kan je deze wijsheid in de opgaande fase in praktijk brengen. Ze bevat een schat aan informatie die de opgaande fase veel gerichter kan maken. Het is dus belangrijk deze fase niet te verbannen. Want juist deze fase zorgt voor out of the box ideeën, voor diepe inzichten, voor een leidraad die van hogerhand lijkt te komen. Het zorgt voor de finishing touch, de verfijning, de creativiteit.

Als we de tweede fase verbannen, krijgen we trouwens een valse groei. Een lineaire lijn is veel kwetsbaarder, makkelijker te breken. Een spiraal daarentegen is oersterk, amper te breken. Kan je nagaan wat dat alleen al voor je eigen gezondheid betekent...



Door acceptatie van iedere fase en door iedere fase bewust te doorleven krijg je het vermogen om te groeien. We ontwikkelen een grotere veerkracht (spiraal) en flexibiliteit als we met bewustzijn én overgave de op- en neergaande fase van de cyclus beleven en dit geeft een opening om naar een hoger plan door te bewegen.

Afstemmen dus. Op hetgeen in jou leeft en beweegt. Dat geeft een gevoel van authenticiteit en geeft meer ruimte dan tegen de stroom in bewegen en je vastzetten in structuren en plannen. Je zal vanzelf merken dat als je afgestemd bent op je natuurlijke ritme je activiteiten en to do's gemakkelijker en plezieriger gedaan geraken, er minder stress ontstaat en je meer energie en inspiratie hebt.

Ken jij nog het gevoel dat de energie in jou stroomt,  
dat je je vitaal en authentiek voelt?  
In contact met je natuurlijke energie zoals je die had als kind?



# Over klachten en krachten

---

Je levensenergie niet langer blokkeren door meer overeenkomstig je natuur te leven (de herfst en winterfases van je cyclus BEWUSTER toe laten) zorgt ervoor dat je terug vreugdevoller en energiever kan leven en dat je (weer) meer in evenwicht komt.

Signalen van onvrede, frustratie en vermoeidheid zijn signalen die je uitnodigen om dichterbij jezelf te komen. Die je vertellen dat je niet helemaal afgestemd leeft en dat iets in jou om aandacht vraagt. Je cyclus is een hulp want je neergaande fase van je cyclus toont je precies waar je nog niet helemaal trouw bent aan jezelf, waar je niet durft voelen. Tegelijk is je cyclus een inspiratiebron. Want juist door haar signalen nodigt ze uit om andere wegen te verkennen.

*Durf in je neergaande fase stil te staan bij je frustraties, onvrede, irritaties, verdriet,... Wat vertelt het je. Wat heb JIJ te doen?*

*Neem deze gevoelens mee terwijl je mediteert of wandelt. Wat zeggen ze over een diepere pijn in jou, een dieper ongenoegen. Wat staat je te doen?*

In feite spreken we ook beter niet van menstruatieKLACHTEN. Het zijn geen klachten die moeten verholpen worden (met tampons, medicatie, pijnstillers,...). Het zijn verschijnselen die heel normaal zijn en ons iets vertellen. Er naar luisteren heeft een impact op je leven én op je menstruatie zelf. Het kan je menstruatie verkorten en pijnloos maken.

Een menstruatie hoort niet pijnlijk te zijn, ze hoort ook niet te veel bloedverlies te geven. En een zeer lange cyclus is ook niet normaal. Door je cyclus bewust te volgen kan je dit onderzoeken.

Anticonceptiva legt een sluier over deze klachten. Ze zorgt voor een kunstmatige cyclus waardoor klachten jarenlang niet onderkent worden. Ze dempt de intuïtie en stagneert de cyclus die van belang is voor de psychische balans. Door het niet onderdrukken van je natuurlijke cyclus met anticonceptiva kan je de signalen zien, voelen en ernaar handelen. (eens je daarvoor in de geschikte levensfase bent uiteraard)

Het is dus belangrijk er anders naar te kijken zodat we minder vervreemd geraken van ons vrouw-zijn en onze lichamelijkeheid. En we onze lichamelijkeheid terug als kompas kunnen leren gebruiken in alles wat we doen.

Alle kanten van de neergaande fase, de nachtzijde in jezelf, leren kennen, herkennen en erkennen zal leiden naar minder schaamte en minderwaardigheid, minder je gevoelens kleineren of minimaliseren en een betere zelfkennis

Bovendien zal je door dit cyclus na cyclus te doen leren om je af te stemmen op subtiele sensaties. Zoals je de wind op je huid vaak pas voelt als je je bewust stil maakt voor deze sensatie. Zo ontdek je sensaties die er altijd waren maar die overstemd werden. Meer aandacht besteden aan je lichamelijke ervaringen leert je de karakteristieken van de fasen (her)kennen. Je doen en laten kan je afstemmen op deze karakteristieken en ondernemen wordt op deze manier een stromend gegeven.

**Is het geen fijn idee te worden wie je werkelijk bent en niet langer te zijn wie je denkt dat je moet zijn?**

Onze cyclus, die zomaar ter onze beschikking staat, is dus een ongelooflijke krachtbron. Ze brengt je bij jouw kracht. Een kracht die je eigen verwachtingen zal overtreffen. Die focus brengt, logisch denken, betere relaties, goede probleemoplossende vaardigheden, creativiteit, diepe inzichten en wijsheden.

# We zijn cyclisch

---

Als vrouw zijn we cyclisch. Geen dag zijn we dezelfde. Onze mogelijkheden op zowel mentaal, fysiek, emotioneel en relationeel vlak veranderen constant doorheen de maand.

Deze veranderingen **HEBBEN** een invloed op de manier waarop we denken, waarop we ons voelen, waarop we ons gedragen. Deze mogelijkheden **HEBBEN** een invloed op de manier waarop we werken en waarop we ondernemen.

Het is bijzonder interessant voor vrouwelijke ondernemers om hun cyclus door en door te kennen en hun mogelijkheden te (h)erkennen per fase.

Want daardoor kunnen we de mogelijkheden inzetten om het beste uit onszelf naar boven te halen in plaats van vast te houden aan de energie van een specifieke fase en onszelf uit te putten zonder dat we het door hebben.

Als vrouw zijn we cyclisch en **NIET LINEAIR**. Dat maakt ons anders dan mannen, die gericht op een doel kunnen functioneren. We hoeven dus niet langer te proberen man te zijn. Ons overgeven aan onze natuurlijke aard zal trouwens erg inspirerend zijn voor mannen. We kunnen dan als het ware een katalysator zijn voor hen en hen zo in voeling brengen met hun dieper weten. Tenminste, als we zelf de diepte in durven...

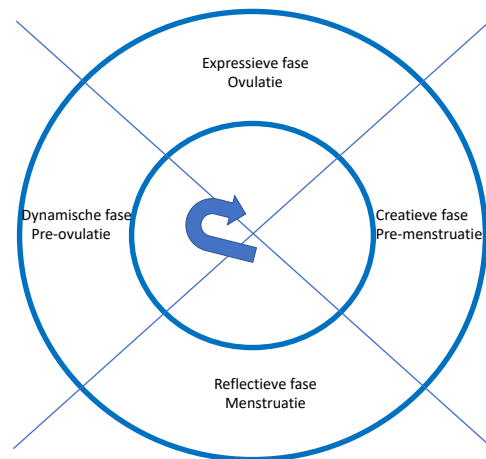
Als vrouw zijn we veranderlijk en dat betekent dat ook onze focus shift. Dat lijkt beangstigend maar dat is het niet. Het is een geschenk. Het betekent dat er in ons een enorme creatieve bron zit als we werken en leven vanuit verbinding met onze verhoogde mogelijkheden en talenten in elke fase.

Dat betekent dat we buitengewoon productief kunnen zijn als we in de juiste fase de zaken aanpakken. Dat betekent dat we zeer goede teamleden kunnen zijn of goed kunnen samenwerken in de fases die bedoeld zijn om naar buiten gericht te zijn, om expressief te zijn.

# De vier fases van onze cyclus

---

Onze cyclus bestaat dus uit een opgaande en een neergaande beweging. Zowel de opgaande als de neergaande fase bestaan elk nog eens uit twee fasen. In totaal kent onze cyclus dus vier fasen, elk met hun eigen energie en mogelijkheden, elk met hun eigen specifieke verhoogde mentale en fysieke mogelijkheden, emotionele kwaliteiten, intuïtieve en relationele eigenschappen.



De fasen en mogelijkheden van je cyclus verdwijnen niet met de menopauze. De fasen blijven voelbaar aanwezig, maar met minder hormonale schommelingen.

**Eens in de menopauze kan je je richten op de 'Moon above us', om te weten waar je je in cyclus bevindt en mee te liften op de beschikbare energie.**

Bovendien komt er bij de menopauze een balans tussen de opgaande en de neergaande fase. Er is met andere woorden makkelijker toegang tot beiden op gelijk welk moment. Sterker nog, naarmate een vrouw meer in contact staat met haar nachtzijde en deze integreert in haar bewustzijn is ze beter in staat om onverstoord haar waarheid te spreken en er ook mee om te gaan als ze in haar waarheid niet bevestigd wordt.

# De reflectieve fase

---

De reflectieve fase vindt plaats rond je menstruatie. Gemakkelijkheidshalve nemen we de eerste dag van je menstruatie als dag 1 van je cyclus omdat dat een duidelijk beginpunt geeft. De energie van de reflectieve fase is echter al een dag of twee voor de menstruatie voelbaar voor veel vrouwen.

Het is een fase die je uitnodigt om een pauze te nemen, een vakantie voor je geest en je persoonlijkheid. Het is tijd voor je lichaam om te rusten, om te herstellen en op te laden.

Het is het moment om je batterijen op te laden. Onderzoek toont aan dat vrouwen tijdens hun menstruatie slechts over 54% van hun energie beschikken. Op volle toeren doordoen betekent eigenlijk dat je aan reserve-energie komt en steeds dieper moet gaan om bij te tanken.

Je batterij opladen is dus meer dan aangewezen. Niemand vertrekt op een vakantie van een maand zonder dat zijn gsm is opgeladen, toch?

Juist door het toegeven aan de nodige rust voorzie je jezelf van de energie die je nodig hebt om de rest van je cyclus optimaal te kunnen functioneren en in 'no time' bergen werk te verzetten.

Dus:

**Rust, onthecht en durf passief te zijn, het is een kans om je met jezelf en de wereld te verbinden op een dieper niveau.**

De reflectieve fase is een fase die gemengde gevoelens en ervaringen kan geven zoals pijn, ongemak, verdriet of juist dankbaarheid voor de verandering in de hormonen of opluchting dat er geen bevruchting is.

Deze fase brengt ook mentale helderheid en gestructureerde denkprocessen. Het is het moment om je open te stellen voor de blauwdrukken van je programma's. Het enige wat je moet doen is ruimte creëren, ze stromen vanzelf binnen.

Als we weigeren om ons aan deze winterslaap over te geven op zowel fysiek, mentaal en emotioneel vlak, dan geraak je in een gevecht met de gevoelens die van nature bij deze fase horen, namelijk gevoelens van content zijn en je goed voelen.

**Dit is een fase van lage energie, diepe emoties en een natuurlijke meditatieve staat van zijn.  
Geniet van meditatie, reflectie en toewijding en krijg voeling met het diep weten dat deze fase voor creatie zorgt in ons leven.**

Sta jezelf dus toe te voelen wat er echt toe doet in het leven. Concentreer je op de kleine dingen zoals de zon op je gezicht voelen, de smaak van heerlijke thee, een deugddoende douche, een spontane goedemorgen,... Maak het stil en ontvang je inspiratie.

Je krijgt in deze fase dekans om te voelen hoe goed het is om te leven en deel uit te maken van iets groters. Het is echt een soort van 'break' van de rush van het leven in je hoofd.

Hopelijk kan je je zo organiseren rond deze dagen dat rust en ruimte voor jezelf mogelijk is. Wees in ieder geval realistisch in wat je kan bereiken en focus op één iets tegelijk. Multitasking is not done nu.

Hou minstens de avonden vrij om te ontspannen en je lichaam te laten herstellen.

Observeer jezelf goed tijdens deze fase. Wat ervaar je, hoe ga je om met zaken, wat voel je, hoe kijk je naar de zaken. Hoe fijner je dat voor jezelf kan vastpakken hoe makkelijker en efficiënter je deze energie kan inzetten in het ondernemen.

Kernwoorden voor deze fase zijn:

- onpartijdige beoordeling: je bent meer dan in de andere fases onthecht van alle emoties en oordelen en kunt de zaken zuiver bekijken
- het is het moment om de kern te bereiken van zaken en thema's en daardoor helder te zien wat je te doen staat, welke richting je uit te gaan hebt
- Ze brengt een aanpak gebaseerd op overzicht zonder je te verliezen in details. Je blauwdruk dus!
- Je bent in staat je te onthechten van resultaten waardoor je flexibel kunt bijstellen omdat je niet vasthangt aan 1 specifieke benadering
- Laat alles los wat niet werkt op alle mogelijke niveau's. In deze fase doe je dit makkelijker dan in andere.
- Ga voor zuivering, emotionele zuivering. Geef het aandacht
- Van nature ben je nu vergevingsgezind, goed he ;)
- Je beschikt over de mogelijkheid van creatieve reflectie
- Intuïtief begrip en weten hoe je verder kan dient zich aan. De details zijn voor later, maar de richting wordt helder
- Draag zorg voor je lage mentale en fysieke energie en geef jezelf over!
- Je blik is naar binnen gericht, inner processing...
- Nieuwe ideeën dienen zich aan, plannen ontkiemen
- RUST!!! Het durven nemen van rust zorgt voor vernieuwing

## Werken met je reflectieve fase

### **Hoe trouw en eerlijk ben je aan jezelf?**

Nu is het moment om realistisch te kijken naar de maskers die je ook professioneel opzet. Zijn ze in lijn met je authentieke zelf?

Welk zuiverder en meer kloppend beeld van jezelf kan je meenemen in de komende maand?

Maak een lijst van al je kernwaarden en de dingen die jou vreugde en geluk brengen, zowel thuis als professioneel. Analyseer of beperk niets hierbij. Neem ook nog geen acties of commitments of beloftes naar jezelf. Geniet gewoon van deze reflectie van wie je bent op dit moment. Als je een lijst hebt van vorige maand, merk dan even op wat veranderd is of gelijk is gebleven.

### **Welke bronnen geven druk?**

Neem een moment om alle druk op jou te overschouwen op zowel persoonlijk als professioneel vlak.

Waar krijg je stress van? Wat maakt je ongelukkig?  
Zijn dat redelijke verwachtingen gezien je taak, inkomen, werkdruk, opleiding,....  
Kan je de dingen of je job beter doen door de 'moetens' van anderen niet meer mee te dragen? Kan je de angst zien achter hun verwachtingen en kan je ze misschien verlichten?



## **Neem waar nodig een nieuwe richting**

Kijk naar gebieden waarvan je voelt dat je er veel moeite, tijd of geld insteekt maar geen positieve resultaten of vooruitgang ervaart.

Investeer je je energie in de juiste richting of weersta je de situatie en ben je aan het vechten om je eigen weg te kunnen gaan?

Kan je je huidige benadering loslaten en een nieuwe proberen om die resultaten te bereiken?

## **Krijg overzicht**

Gebruik deze bijzonder waardevolle tijd om te reviewen, om werkprojecten, takenlijsten, structuren, schema's, agenda's voor de komende maand,... te overzien. En denk eraan, je probeert niet te analyseren, dat is voor de dynamische fase. Je probeert een overschouwend gevoel te krijgen van wat juist en goed voelt.

Je intuïtie zal zaken aanduiden die niet echt goed voelen. Op dit moment kan je mogelijk niet verstandelijk begrijpen wat de redenen zijn achter je gevoelens, maar je onderbewuste zal patronen herkennen die je bewustzijn mogelijk mist. Vertrouw je intuïtie, geef het de komende paar dagen de tijd om met de redenen te komen. Er komt een antwoord op de vraag waarom, maar het kan een tijdje duren voor het een vorm krijgt.

## **Focus je energie**

De dynamische fase die er straks aankomt zal je extra mentale helderheid geven, vaardigheden om te multi-tasken en de mogelijkheid om je te focussen en je langere tijd te concentreren. Dat is de moment om taken in te halen die 'on hold' stonden tijdens deze reflectieve fase, dus kan het zinvol zijn om een to do lijst samen te stellen en ze te ordenen op prioriteit. Zelf schrijf ik er meteen bij in welke fase ik wat wil aanpakken ;)

Reflecteer op die gebieden waarvan je voelt dat ze meer organisatie en structuur nodig hebben, betere tijdsmanagement of die nog meer informatie behoeven vooraleer over te gaan tot actie.

# De dynamische fase

---

De dynamische fase start met een toename van energie en deze komt vanzelf, daar hoef je niets voor te doen ;). Ze komt ook samen met meer enthousiasme en zelfvertrouwen. We zijn met andere woorden uit onze winterslaap en in de komende dagen zullen we de drang voelen om zaken voor elkaar te krijgen, om taken in te halen die zijn blijven liggen in de reflectieve fase, om nieuwe projecten te starten en te gaan staan voor wat goed voelt. Om ons hart te volgen dus.

We zijn er klaar voor om ons dieper weten en de commitments uit de reflectieve fase vorm te geven en uit te dragen in de vorm van positieve en dynamische acties.

De dynamische fase is te vergelijken met de lente. Het is tijd om de zaadjes te voeden en te bevloeien, de nieuwe ideeën te helpen groeien tot fijne groene eerstkomelingen. Later, in de expressieve fase, kunnen we de groei verder verzorgen en voeden en het fruit plukken. In de creatieve fase halen we het opgedroogde hout eruit, snoeien we terug om dan in de reflectieve fase te herkennen en erkennen welke nieuwe zaadjes we te planten hebben of opnieuw te laten groeien hebben.

## **Maar voor nu: taken inhalen**

Geniet van je nieuwe bron aan energie en gebruik deze tijd om van alles gedaan te krijgen. Kijk naar je 'to do' lijstje, het lijstje dat je gemaakt hebt in je reflectieve fase. Of maak een 'to do' lijstje van zaken die niet afgewerkt geraakten vorige maand en de dingen die je deze maand voor elkaar wilt krijgen. Onthoud dat als een taak meer geschikt is voor een andere fase én als de planning het toelaat, het beter is om het dan in te plannen voor die fase. Begin ook aan de taken die je al heel lang wilt doen. Met je hoge energie zal je veel vooruitgang kunnen maken op korte tijd en de frustrerende gevoelens errond makkelijk los kunnen laten.

## **Opzoekwerk en fundamenten leggen**

Naast het ervaren van een toenemende fysieke energie zullen ook je mentale processen aanscherpen en sneller zijn. De moment dus om je geest te trainen. Het is het ideale moment om uit te werken welke acties je deze maand zult nemen om je doelen te bereiken. Onderzoek je benadering door te lezen en door relevante info te verzamelen. Kijk welke technieken succesvolle mensen rond je gebruiken en overweeg hoe jij het kan aanpakken.

## **Moeilijke thema's en informatie doorwerken**

De drive van de dynamische fase en je focus op je doelen en wat je wil bereiken kan ervoor zorgen dat je minder empathie hebt voor andere mensen. Je acties en je woorden kunnen te gefocused overkomen, of zelfs invasief of te bepalend.

Dit is hoe dan ook een goed moment voor praktische analyses en planning maar het moet op jezelf gebeuren, voordat je de ideeën aan anderen voorstelt. Je bent niet in je meest communicatieve fase en verliest ook het contact te snel met de noden van de anderen.

Kernwoorden voor deze fase zijn:

- concentratie
- goed geheugen
- Ideaal om nieuwe zaken te leren, zaken te onderzoeken, ideeën en plannen uit te werken: de kwaliteiten van de linkerhersenhelft
- aandacht voor detail (blijf bij je blauwdruk!)
- gestructureerd en logisch denken
- prestatiegericht
- onafhankelijke actie, je werkt het liefst op jezelf nu
- sterk gemotiveerd
- uitstekend fysiek uithoudingsvermogen en kracht
- Opgewekter door het verhoogde oestrogeen
- Naar het einde toe van deze fase en het begin van de volgende: Meer zin in seks, vooral tedere seks en met aandacht 😊

# Werken met je dynamische fase

## **Stand van zaken analyseren**

De dynamische fase versterkt je analytische kwaliteiten wat ervoor zorgt dat het de moment is om lopende projecten te onderzoeken en schema's en deadlines bij te stellen.

Analyseer werkgerelateerde activiteiten zoals dossiers die lopen, programma's die je aan het maken bent, verslaglegging, het schrijven van teksten of overdracht en ontwikkel meer effectieve en efficiënte methodes. Je toegenomen mentale mogelijkheden betekenen ook dat je op details kunt focussen, dus gebruik deze tijd om kleine lettertjes te lezen in contracten, financiële voorstellen te maken, complexe dossiers of zaken te lezen en rapporten te schrijven of bij te werken.

## **Leer iets nieuws**

De dynamische fase kan je mogelijkheden laten toenemen om zaken te leren. Dus lees nu die boeken, volg die cursussen of laat je nu die dingen uitleggen die je anders te ingewikkeld vindt.

Als je je maand aan het plannen bent, probeer wat tijd te voorzien om te leren in deze fase. Het is niet de meest geschikte tijd voor teamwerk, dus kies 1 op 1 cursussen, lezingen, boeken of onlinetrajecten.

Probeer ook onderwerpen te kiezen waarvan je normaal denkt dat ze te complex zijn voor jou om te leren. Je kan jezelf mogelijk verrassen met hoe snel je zaken oppikt in deze fase.

## **Focus op jezelf**

Heel vaak is het noodzakelijk om samen te werken of te werken vanuit een team. Een team werkt alleen als de individuele gevoelens en noden van de leden gewaardeerd en gezien zijn, inclusief die van jou.

Focus op jezelf. Vraag jezelf af wat je nodig hebt, wat je te doen hebt om je werk op te tillen, je beter te voelen op professioneel vlak. Wie of wat kan je daarbij helpen? Wacht wel van anderen te benaderen tot rond de 19<sup>de</sup> dag van je cyclus. In de expressieve fase zijn we namelijk meer in staat om ons goed uit te drukken, minder te bekritisieren of veroordelen en meer in staat om reacties van anderen te accepteren en begrijpen.

## **Leg je focus op dat waar je van geniet**

Onze dagdagelijkse gang van zaken wordt vaak zo gedomineerd door allerlei taken dat het je moeilijk wordt gemaakt om je initiële enthousiasme, je geloof in jezelf en je vibrerende energie te behouden.

De dynamische fase geeft de kans om dit enthousiasme terug op te rakelen door het creëren van gevoelens van zelfgeloof en door het vergroten van de positieve gevoelens voor die aspecten van het werk waar je echt van geniet. De reden waarom je het doet ;)

Kijk naar je werk en focus op wat je leuk vindt en wat je voldoening geeft. Denk aan de vaardigheden en taken waar je goed in bent en aan de kennis die je hebt en ervaar de fantastische gevoelens van zelfwaarde, zelfgeloof en vertrouwen dat dat brengt. Geniet van de positieve gevoelens.

## **Ga voor het beste, ook professioneel**

Wat voelt goed en slecht rond je werk? Werkt de communicatie goed? Is er genoeg ondersteuning voor jou en anderen? Staat je professioneel handelen in lijn met je ethische waarden? Welke actie kan je nemen om problemen op te lossen of om anderen bewust te maken van problemen? Heb je de voorzieningen die nodig zijn om je onderneming te laten stromen. Is je bereik voldoende en wat zou het nodig hebben? Ligt het gebrek aan stroom in je onderneming aan een gebrek aan inhoudelijke kennis of aan ondernemerskennis? Wat kan je daaraan doen?

Als je kiest om actie te ondernemen en in communicatie te gaan, doe dat in je expressieve fase. Grotere kans dan dat je niet kritisch, dominant of agressief wordt ervaren.

## **Je professioneel comfortabel voelen**

Je werkplek is de plek waar je een groot deel van de dag doorbrengt. Hoe je je voelt op je werkplek, achter je bureau, beïnvloedt ook je werk. Kijk rond je, bekijk de plek waar je zoveel tijd doorbrengt. Is er iets wat je kan doen om je meer te ondersteunen, comfortabel of thuis te voelen? Iets zo simpel als een plantje of herpositionering van je bureau kan helpen.

Als je werkt op een plek die je niet kan veranderen, of als je steeds op de baan bent ga dan na wat je kan doen met je kleren, koffer, lunches, planning, ... Kan je iets een meer vrouwelijke vorm geven?

## **Herken je successen en durf vieren ☺**

Sta ook eens stil bij wat heb je bereikt hebt, wie je geholpen of ondersteunt hebt? Focus zowel op de kleine alledaagse dingen die je bereikt hebt als op de grotere. Door aan jezelf aan te tonen hoe goed je het doet, verhoog je meteen je motivatie en enthousiasme.

# De expressieve fase

---

De expressieve fase draait rond communicatie, want deze vaardigheid is hier op zijn best. Het is ook het ideale moment om er achter te komen hoe andere mensen denken en zich voelen. We zijn minder geneigd om overgevoelig te zijn voor anderen hun houdingen of ons bedreigd te voelen door hun meningen, woorden, noden maar hebben wel een gezonde betrokkenheid en nieuwsgierigheid.

Deze fase houdt een natuurlijke mogelijkheid in zich om goed te communiceren, mensen te accepteren zoals ze zijn, hun prioriteiten en opinies te waarderen en om een empathische en actieve luisteraar te zijn.

We kunnen onze toegenomen bereidheid om te luisteren gebruiken met als doel te achterhalen hoe andere mensen zich voelen in hun leven. Met zo weinig vrije tijd in onze drukke schema's nemen we zelden de tijd om echt te luisteren naar onze kinderen, onze partner, familie, vrienden, collega's, cliënten,... en wat ze ons echt zeggen.

Door eenvoudig te stoppen met waar we mee bezig zijn, ons te richten op anderen en hun onze volle aandacht te geven kunnen we al een positievere relatie creëren. Zo simpel kan het zijn. Voeg eraan toe dat je ze de ruimte geeft en de vrijheid om te spreken en we kunnen verrast zijn als we ontdekken hoe ze zich werkelijk voelen en wat ze nodig hebben, zonder dat we de neiging hebben om eerdere acties van onszelf te verdedigen of ons aangevallen voelen.

In tegenstelling tot de creatieve fase waar we de zaken eerder persoonlijk nemen en de dynamische fase waar we eerder actiegericht zijn en minder empathisch, is communicatie in de expressieve fase makkelijker, positiever en hebben we ook minder de behoefte om onze visie door te duwen.



Om anderen te kunnen steunen moeten we wel eerst onszelf kunnen steunen. Gelukkig kunnen de positieve, moederlijke gevoelens van deze fase gebruikt worden om zelfacceptatie en positieve gedachten aan te moedigen.

Voor veel vrouwen bestaat hun innerlijke dialoog vooral uit zelfkritiek en het samenvallen met hun fouten en tekortkomingen. De innerlijke moeder, die eigen is aan deze fase, kan ons de gelegenheid bieden om ons te verbinden met onze onvoorwaardelijke zelfliefde en zelfaanvaarding.

De expressieve fase is een goed moment om de visie van anderen te bevragen op jouw doelen en voortgang. Dit is namelijk de fase waarin je hun feedback kunt integreren zonder ze als kritiek te interpreteren. Zoek iemand die je een externe kijk kan geven op wat je probeert te bereiken. Dit kan een dichte vriend zijn wat betreft een persoonlijk overzicht, of een expert met specifieke ervaring en kennis omtrent je doel. Wees specifiek omtrent het type van feedback dat je graag van hem/haar krijgt. Concentreer jullie op de gebieden waar je vastloopt of je onzeker over voelt. Heel vaak kan je reactie op wat iemand zegt verhelderen hoe je je echt voelt over een situatie.

Kernwoorden voor de expressieve fase zijn:

- people focused
- effectieve communicatie
- Empathisch en ondersteunende ingesteldheid
- teamspeler
- netwerken
- verkoop!
- Onderwijs, lesgeven, presenteren, presteren (bv examens)...
- altruïstische benadering
- productief
- flexibel
- emotioneel sterk
- goede fysieke, mentale en emotionele kracht en uithoudingsvermogen

## Werken met je expressieve fase

### **Evalueer wat anderen nodig hebben**

Het is een goed moment om professionele relaties te overzien en te evalueren. Ook job- of teamevaluaties zijn nu zeer geschikt. Vraag cliënten, partners, collega's of werknemers naar hun werk, of er iets is dat ze willen veranderen om zo een betere werkomgeving te creëren.

Word persoonlijk, zoek uit wat anderen van je willen. Dit kan spannend klinken maar weet dat deze fase *de* fase is waarin je meer geschikt bent om hun standpunten te zien en minder geneigd bent om wat ze zeggen als een persoonlijke aanval te ervaren. Je bent ook meer in staat om de noden te horen achter de woorden en de gevoelens die ze uiten.

### **Waarderen van je pad, van jezelf en van anderen**

Wie of wat heeft waardering nodig, heeft goed gewerkt? Wie of wat krijgt niet voldoende waardering voor de input? Denk aan manieren waarop je je erkenning kan uiten. Dat kan van alles zijn. Een kaartje, een gemeend woord, een letterlijke schouderklop,... Dankbaarheid is zo'n bijzondere houding... Een perfect moment om je relaties met je klanten te onderhouden.

### **Ga om met blokkades en onenigheden en creeër win-win situaties**

Dit is de ideale tijd om om te gaan met meningsverschillen, impasses en om te onderhandelen. Het zou kunnen dat je problemen hebt met iets of iemand, dat de voortgang van een project afgebroken werd of dat je betrokken bent in contractuele onderhandelingen.

Gedraag je als externe onderhandelaar in deze geschillen en misverstanden. Als je persoonlijk betrokken bent in een geschil, check de proporties. Compromissen maken betekent het loslaten van of veranderen van sommige van je noden.

Gebruik je huidige mogelijkheden om de disharmonie in situaties te herkennen en om mogelijke oplossingen voor te stellen die voor wederzijds gewin zorgen.

### **Netwerk! Het is je moment...**

Netwerk! Door het vragen van collega's, cliënten en relevante ondernemingen om je voor te stellen aan de mensen die je moet kennen. Neem deel aan groepen of businessclubs, ga naar conferenties en events die gerelateerd zijn met je werk, heb visite kaartjes bij je om uit te delen of nog beter, deel je weggevers. Praat met vreemden,...

Kan je een idee planten en iemand het gevoel geven dat het hun idee is? Kan je iemands helpen bewust te worden van hun pijn zodat ze de nood voelen om in actie te komen?

Denk hoe je het imago dat mensen van je hebben kunt veranderen. Doe je persoonlijke campagne tijdens deze fase, het is zo lonend om het nu te doen.

Wees sociaal actief, verzamel nu de ondersteuning rond je die je nodig hebt om je doelen te bereiken en geniet...

### **Verkoop je aanbod, dromen en ideeën ... het is er de beste tijd voor!**

In deze fase is niemand te hoog om te bereiken.

Op het eind van je expressieve fase is het belangrijk je creatieve fase voor te bereiden.

### **Identificeer daarom gebieden die je aandacht nodig hebben en die creativiteit kunnen gebruiken**

De creatieve fase is het ideale moment voor creatieve ideeën. Laat het niet relevante los zodat je je focus kan houden in deze fase op het creatieve aspect. Bepaal gebieden in je doelen waarin je creatieve inspiratie nodig hebt. Dit kan het schrijven zijn van een businessplan of een advertentie, een nieuwe benadering uitwerken of een nieuwe kans creëren. Kijk uit naar gebieden en benaderingen die niet productief waren, zodat je deze tijd kan gebruiken om van richting te veranderen.

### **Optimaliseer je bronnen**

Overzie je schema en identificeer alles wat in strijd kan zijn met de creatieve fase zoals groepsactiviteiten, onderhandelingen, people management, projecten die logische en gestructureerde denkprocessen vereisen.

Als het niet mogelijk is om het te herplannen, denk erover hoe je jezelf kan ondersteunen in deze activiteiten.

Identificeer ook gebieden waarbij je je creatief denken en ideeën nodig hebt. Dit kan probleemoplossing zijn, informatie presenteren of simpelweg het bezig zijn rond een idee en laten ontstaan hoe je het kandoen werken.

Schrijf alle mogelijke projecten neer die niet goed werken en die een (grote) re-organisatie nodig hebben.

Tot slot, zie of er andere gebieden zijn die netter en minder rommelig moeten zijn. Door deze punten nu te zien zal je een lijst hebben met positieve en praktische tasks die als uitlaatklep kunnen dienen voor frustrerende energie als ze zich aandient.

# De creatieve fase

---

Deze fase is de fase om onze creatieve energie vrij te maken en te surfen op een golf van inspiratie en intuïtie.

Helaas geven velen onder ons geen aandacht aan deze maandelijks bron van creativiteit of wordt de spanning en frustratie die voortkomen uit onze onvervulde noden gelezen als een teken dat iets fout is, hetzij met onszelf hetzij met ons leven. Terwijl dat niet zo is!

Bovendien beschrijven niet veel mensen zichzelf als creatief. Ook onterecht. Dat heeft te maken met onze beperkte definitie van creativiteit.

De cyclus op zich is een cyclus van steeds veranderende vormen van creativiteit:

- 👉 in de reflectieve fase hebben we de kans om nieuwe levenspaden te creëren en nieuwe richtingen te bepalen

- 👉 tijdens de dynamische fase hebben we de mentale creativiteit

- 👉 tijdens de expressieve fase hebben we de mogelijkheid om creatief relaties te creëren en begrijpen

In de creatieve fase ervaren we wel een meer herkenbare vorm van creativiteit: het gaat over de mogelijkheid en de nood om iets te creëren in de fysieke wereld. In feite hoort hier ook het creëren van een nieuwe look voor jezelf bij, want grote kans dat het in de creatieve fase is dat we voor een ander kapsel of kleerkast gaan.

Deze fase is echt de beste tijd om onze creatieve energie toe te passen op alle gebieden van ons leven én om te genieten *van het proces*. We kunnen nieuwe activiteiten uitproberen puur voor het plezier ervan, waardoor we mogelijk zelfs nieuwe talenten van onszelf ontdekken.

Hoewel we onze creativiteit op veel projecten kunnen toepassen gaat het hier niet zozeer om het product zelf maar veeleer over het betrokken zijn in een activiteit die onze creatieve energie laat stromen. Het doet er eigenlijk niet echt toe of het resultaat perfect is, dat het geen praktische of commerciële toepassing kent en uiteindelijk eindigt bij het afval. Eens we onze creativiteit vrij laten, ontdekken we dat het reageert door vrij te stromen en dat het rust, grounding en tevredenheid brengt. Gevoelens die niet altijd gelinkt worden met de premenstruele fase, maar er zeker bijhoren!

Dat de fase frustratie en ongeduld met zich meebrengt is door veel vrouwen geweten. Maar weten evenveel vrouwen dat het mogelijk is om in deze fase gevoelens van frustratie en spanning los te laten door je creatieve energie te laten stromen in snelle en simpele kleine momenten doorheen de dag?

Test maar. Kies een creatieve activiteit voor de komende dagen die je makkelijk kunt doen tijdens pauzes van 2 minuten lang. Denk aan doodlen, mandala's kleuren, zingen, een gedicht schrijven, dansen, breien,....

In drukke werkomgevingen met een hoge prestatiedruk mag het er wat vreemd uitzien, maar probeer het en zie wat het doet met je welbevinden in deze fase.

### **Geef vorm aan iets**

Bepaal gebieden waarin je je creativiteit kan gebruiken om iets fysieks te scheppen. Je kan een mindmap/ flowchart maken om te laten zien hoe je doelen en taken interconnecteren. Maak een snelle schets van een logo of werk aan de lay-out van een product. Schrijf al je ideeën op, geef ze een vorm, hou het niet enkel bij gedachten, anders ben je ze snel weer kwijt. Vind beelden bij je doelen en bij wat je wil bereiken en maak een vision board.

Dit is het ideale moment om te werken aan de aspecten van je job die een creatieve insteek nodig hebben. Waarom niet deze tijd gebruiken voor het creëren van visuele presentaties, nieuwe producten of om creatief te schrijven? Je kan je helemaal laten gaan op je website, bij werkt het prima in deze fase. Pas je ontwerpvaardigheden toe op documenten of marketings-producten, op je cv, je interieur, je outfit,...

Op dit moment kan je creativiteit erg intuïtief zijn, dus vertrouw op je keuzes. Ook al begrijp je niet of weet je niet waarom iets werkt, later zal je ontdekken dat je onderbewuste je zal voorzien van redenen. Weet dat je creativiteit in deze fase erg gefocused kan zijn met een nood aan perfectie. Loslaten kan moeilijk zijn als je je ongelukkig voelt met het resultaat van je werk. Toch is het belangrijk om het juist dan los te laten.

Als je merkt dat je geen goede creatieve resultaten bereikt op een vlotte en makkelijke manier kan het een signaal zijn dat dit soort type creativiteit niet voor deze fase bedoeld is.

De kernwoorden voor de creatieve fase zijn:

- kritische analyse
- probleemidentificatie en creatieve probleemoplossing
- onafhankelijke actie (we zijn meer op onszelf dan op de ander gericht) en assertiviteit (het komt er wel eens ongezouten uit)
- controle
- creativiteit, inspiratie, out-of-the box thinking of met andere woorden de kwaliteiten van de rechter hersenhelft: beelden en verbeelden. We staan open voor kunst, muziek, de poëtische kant van het leven en voor onze verbinding met de natuur
- we dromen intensiever en gevoelens staan op voorgrond
- geleidelijke afname van mentale en fysieke energie en een toename van onze emotionele gevoeligheid
- pieken van hoge creativiteit maar ook van frustratie
- toenemende behoefte om je terug te trekken, gericht op onze binnenwereld
- naar het einde toe neemt behoefte aan seksualiteit toe vanuit een oerbehoefte en een behoefte aan penetratie

## Werken met je expressieve fase

### **Zaaien in je onderbewuste**

Kies een eenvoudig probleem dat je wilt oplossen en vraag je 'computer' naar inzichten en oplossingen. Doe ondertussen iets dat weinig mentale inspanning vraagt, zoals opruimen, zingen, wandelen, ... Concentreer je hierbij op wat je aan het doen bent en sta je brein toe om alles te processen.

Je onderbewuste zal reageren door je vreemde gedachten te sturen rond het probleem. Blijf bezig met deze gedachtes terwijl ze verschijnen en kijk wat er gebeurt.

In het begin van de creatieve fase zal het proces creatief en positief zijn. Als je merkt dat dit zaaien uitdraait op een stroom van negatieve gedachten, laat dan deze activiteit terug los tot aan de volgende fase: de reflectieve fase.

### **Kijk naar feedback en synchroniciteit**

Kies een onderwerp, iets waarrond je inspiratie of meer informatie nodig hebt, of iets wat je vult met enthousiasme. Het hoeft zelfs niet speciaal verbonden te zijn aan je doelen.

Sta je onderbewuste toe om dit onderwerp te processen de komende dagen en kijk gericht uit naar feedback of synchroniciteiten rond je. Eens je onderbewuste weet dat je actief wacht op een antwoord zal het tevreden in interactie gaan met je. Je zal misschien zelfs ontdekken dat het verbindingen maakt met niet gerelateerde onderwerpen of doelen. Nogmaals, de ideeën kunnen op gelijk welk moment komen en je kan ze ook weer snel verliezen, dus schrijf ze hoe dan ook op.



## **Jezelf voeden met kleine tasks**

Voed en draag zorg voor je gevoel van zelfwaarde en voldoening met kleine eenvoudige jobs die makkelijk af te werken zijn. Denk aan facturen maken, zaken uitsorteren, je bureau opruimen, .... Iedere afgewerkte taak zal een goed gevoel geven.

Als we onze zelfwaarde en ons gevoel van succes verliezen kan dat een negatief effect hebben op de vooruitgang van onze doelen. Daarom is het heel belangrijk dat we ons realiseren dat elk gevoel van overdonderend zijn of niet adequaat zijn, wat we in deze fase voelen, voorbij zal gaan.

Elke negatieve gedachte die we hebben over onze doelen en activiteiten zijn gewoonweg gedachten. Onze perceptie zal terug veranderen als onze fase verandert. Het is *niet* de fase om grote veranderingen door te voeren mbt je doelen, we moeten onze gedachten gefocused houden op de kleine details meer dan op het groter plaatje.

Neem de lijst met taken die je hebt voor je doel en deel 1 item onder in kleine stapjes, de kleinst mogelijke. Een stap kan zo eenvoudig zijn als een blad kopiëren. Focus op het doen van de kleine stapjes, 1 per 1. Negeer al de rest. Met iedere volbrachte taak, zal je het succes voelen van een stap vooruit te zijn. Weet dat je in de reflectieve fase zult checken of je in de juiste richting aan het gaan bent, dus maak je daar nu geen zorgen over.

## **Stel prioriteiten voor je reflectieve fase**

De reflectieve fase is zeer belangrijk om onze doelen en voortgang te overzien. Het niet toekennen van stille tijd voor reflectie in deze fase betekent dat we kansen missen van een extreem krachtig niveau om te weten te komen wat klopt voor ons en om ons te verbinden aan een nieuwe richting of om de richting die we genomen hebben nogmaals te bevestigen.

Doordat je weet dat je een vermindering in mentale en fysieke energie zult ervaren de komende week heb je nu de kans om de energie die je wel hebt te gebruiken voor je topprioriteiten. Door voor te zijn op je schema kan je jezelf tijd gunnen om te ontspannen, los te laten en zo te reviewen straks.

Kijk of je sociale gelegenheden, hectische schema's of veeleisende situaties kan vermijden zodat je meer tijd alleen hebt om jezelf te voeden.

## **Oplossingen creeëren**

Waar mogelijk maak je je eerste 2 menstruatiedagen zo vrij als mogelijk van druk en fysieke verwachtingen. Als het niet mogelijk is, probeer dan 1 of 2 andere dagen van deze fase minder hectisch te maken.

Hoe meer jij anderen de ruimte geeft om veranderingen in afspraken, schema's, deadlines en verwachtingen te mogen doorvoeren, hoe groter de kans dat ze positief zullen reageren op jouw aanpassingen.

Pas je creatieve fase kwaliteiten toe op de mogelijke problemen in je schema door jezelf de vraag te stellen hoe je de uitkomst kunt bereiken zoals je hem wilt zonder zelf persoonlijk betrokken te zijn en zie welke oplossing naar boven komt.

## **Laat je lichaam tijdens de creatieve fase toe te vertragen**

Vertraag! Je lichaam heeft het nodig. Ook je geest. Voor de komende paar dagen in je cyclus, begin te vertragen... Probeer extra slaap te regelen (al is het maar 10 minuten) of extra ontspannende tijd. Als je wandelt: slenter eerder dan doorstappen. Neem hazeslaapjes overdag. De concentratieboog van een lichaam is 90 minuten, ga er niet over!

## **Wees realistisch**

Wijs meer tijd toe dan normaal aan de taken die je te doen hebt. Je zal merken dat je trager denkt en fysiek ook trager bent, dus duren de taken ook langer. Als je niet in staat bent om een hectische en veeleisende dag te vermijden, probeer het dan in evenwicht te brengen met meer rust 's avonds of de volgende dag.

Als zelfstandig ondernemer moet je dit in overweging nemen. Je zal meer voor elkaar krijgen in de dynamische fase en je klant zal minder betalen. Iedereen tevreden toch?

## **Je energie focussen**

Dit is het moment om schoon schip te maken in de acties en benaderingen die niet werken sinds je vorige creatieve fase. Kijk terug naar de actielijst die je gemaakt hebt in de dynamische fase en vraag jezelf af welke acties belangrijk genoeg voelen om verder te doen. Welke doelen heb je nog niet bereikt? Welke benaderingen werken niet? Welke hebben verandering nodig? Focus je energie op wat belangrijk is. Welke taken wil je doen de volgende maand? Wat laat je los? Maak een nieuwe lijst om te overschouwen in de reflectieve fase.

Bevraag jezelf wat meer organisatie nodig hebben. Gebruik je creatieve fase kwaliteiten om onbruikbare zaken te zien en vastgeraakte ideeën op te kuisen tegelijk met het zaaien van nieuwe ideeën in je onbewuste. Start nog niets nieuws of los nog niets op, dat is voor de dynamische fase. Voor nu is het enkel belangrijk om te erkennen wat belangrijk en bruikbaar is en de rest los te laten en op te ruimen.

## **Focus op je noden**

Neem geen actie mbt negatieve gedachten over jezelf, je onderneming of je doel. Met andere woorden, ga geen nieuwe doelen creëren. Schrijf ook niets definitief af. Neem geen actie hiertoe vanuit het geloof dat je gelukkiger zult zijn eens je dit of dat hebt bereikt.

Als deze nieuwe doelen echt afgestemd zijn met je werkelijke noden, zal je doorheen de reflectieve fase informatie en inzicht verwerven en daarmee positieve acties kunnen nemen *in de dynamische fase*. Focus in plaats daarvan op het (h)erkennen en begrijpen van de boodschappen die onder de kritische gedachten zitten.

## **Neem niets persoonlijk**

Neem niets persoonlijks! Niets van wat anderen je zeggen omtrent je werk, onderneming,... is persoonlijk. Het is eerder een statement van hun eigen gevoelens en noden. Niets van wat je tegen jezelf zegt mbt je werk is waar, het is enkel een reflectie van hoe jij je voelt en van je huidige onvervulde behoeftes. Eens je hormonen veranderen zal je kijk op je werk veranderen, dus niets is zeker waar.

Onthou dat de emoties van de creatieve fase niet slecht zijn en dat jij niet slecht bent omdat je ze hebt. Ze zijn eenvoudigweg een krachtige boodschap om je te helpen terug in harmonie te komen met jezelf en helemaal vanuit je eigen kern en kracht te leven.

# Ondernemen met je cyclus

---

Nu je zicht hebt op de specifieke verhoogde mogelijkheden van iedere fase in je cyclus is het nu aan jou.

Onderzoek voor jezelf welke ondernemersvaardigheden en taken in welke fase voor jezelf goed werken. Denk aan

- het creëren van producten
- het doen van marketing
- het verkopen van je aanbod
- het netwerken
- het uitwerken van je aanbod
- het bereiken van je doelgroep
- het werken aan je website
- het schrijven van teksten
- het maken van facturen
- administratieve gelegenheden
- het houden van presentaties
- het uitwerken van je projecten
- het bijsturen van de inhoud
- het creëren van weggevers
- je verdiepen in autorespondprogramma's of app's
- werken aan je mailinglijst
- aanwezig zijn op sociale media
- je boekhouding in orde brengen
- mails beantwoorden die niet dringend zijn
- ...

Onderzoeken kan je door het eens in elke fase te proberen en goed in te voelen hoe het voor je is. Gaat het moeiteloos, geeft het energie, ben je tevreden...

Durf vervolgens al je ondernemersactiviteiten in te plannen daar waar ze meest floreren en je zal versteld staan....

Onderzoek ook eens voor jezelf welke kwaliteiten je ervaart in de verschillende fases. In bijlage 1 krijg je een overzicht van kwaliteiten waarvan je er enkele kan uitkiezen om te observeren voor jezelf doorheen je cyclus.

# Tot slot: vier vrouwen in één vrouw

---

We zouden kunnen zeggen dat we vier vrouwen in 1 zijn. En elke vrouw heeft haar eigen beste momenten om bv te plannen, in actie te gaan, creatief en out of the box te kijken, te overschouwen, reflecteren en los te laten.

Door deze mogelijkheden te kennen, er naar te leven en er je onderneming op te laten steunen zullen we niet alleen meer bereiken. Juist door ons af te stemmen op onze cyclus zullen we:

- onze talenten ontdekken
- milder zijn naar onszelf
- zien dat we niet alleen een cyclus hebben
- maar ook in ons denken, voelen en handelen cyclisch zijn
- weten dat er altijd opnieuw een nieuw begin komt
- spiraalsgewijs naar onze eigen essentie gaan en van daaruit creëren, ondernemen en leven
- en zo veel trouwer zijn aan onze vrouwelijke natuur en onszelf overstijgen in het zijn van onszelf

Mooi toch?

Laten we samen die andere wereld creëren door in afstemming met onze vrouwelijke natuur te ondernemen.

Liefs

Liese

# Bijlage 1: kwaliteiten

---

Concentratielevel  
Gemakkelijk nieuwe dingen leren  
Ambities  
Positief of negatief denken  
Vermogen tot plannen  
Vermogen om jezelf uit te drukken en goed te communiceren  
Tactisch denken  
Multitasking  
Omgaan met druk  
Complexe informatie begrijpen  
Flexibiliteit  
Zorgen maken  
Teveel denken  
Goed geheugen  
Betrokkenheid  
Nood aan nieuwe projecten  
Nood aan structuur  
Inspiratie  
Helderheid  
Mogelijkheid om te visualiseren  
Geduld  
Mogelijkheid om los te laten  
Zelfvertrouwen  
Assertiviteit  
Energielevel  
Nood aan slaap  
Nood aan fysieke actie  
Doorzetting  
Lichamelijke flexibiliteit  
Coördinatie  
Seksuele drive  
Nood aan sensualiteit  
behoefte aan aanraking  
Voeding  
Verslaving en craving  
Pijndrempels  
Gewichtsverandering, borstomvang  
Temperatuur

Enthousiasme  
Angst  
Je geliefd voelen  
Passie  
Empathie  
Zelfzekerheid  
Kwaadheid  
Frustratie  
Verbinding met anderen  
Mogelijkheid om los te laten  
Vergevingsgezindheid  
Plotse emotieveranderingen  
Intuïtie  
Spiritualiteit  
Spontaniteit  
Aha momenten  
....



## Bijlage 2: Menstrueren en de maan

---

De maan heeft een invloed op het electromagnetisch veld van de aarde, dus ook op onze stoffelijkheid. De maan werkt dus in op onze menstruatiecyclus.

Afhankelijk van wanneer je menstrueert wordt er gesproken over de witte en de rode maancyclus.

### **Een witte maancyclus betekent dat je menstrueert met nieuwe maan en ovuleert met volle maan**

De witte maancyclus staat symbool voor de stoffelijke scheppingskringloop, deze staat in het teken van de voortplanting. Deze scheppingskracht geeft ook de aanzet tot onze creativiteit, tot het scheppen en creëren.

Met een witte maancyclus zijn we net als de volle maan rond onze ovulatie naar buiten gericht. De energie in ons verlangt expressie. Met nieuwe maan gaan we naar binnen, een tijd van inkeer en reflectie.

Rond de ovulatie, volle maan, verliest de vrouw haar kinderlijkheid en wint haar bewustzijn aan verantwoordelijkheid voor de schepping.

Seksuele energie staat dus in het teken van het scheppen. Met de menstruatie laten ze het oude los en maakt ruimte voor nieuwe ideeën en plannen.

## **Een rode maancyclus betekent menstrueren op of rond volle maan en ovuleren met nieuwe maan.**

En dat kan extra heftig zijn... Er is enerzijds de opgeladen energie van de volle maan en tegelijk ook de naar binnen gerichte energie van het menstrueren.

Dat zorgt dat het proces van uitzuivering een grotere intensiteit heeft. Alle weggestopte emoties en frustraties manifesteren zich als een lawine. Wees er wakker, warm, wild en wijs bij aanwezig. Dat zal het meest opleveren.

In deze cyclus wordt de seksuele energie gebruikt voor de innerlijke ontwikkeling.

Men noemt dit ook de cyclus van de wijze vrouw. We zijn in deze cyclus *nog* ontvankelijker voor onbewuste ideeën van soms visionaire aard, *nog* meer verbonden met een oerdiepte.

Deze cyclus verlangt een zekere maturiteit omdat de energie je anders kan verteren of overspoelen.

En uiteraard schommelen we ook soms tussen deze twee cyclussen.